



## 下肢静脈瘤について！

血管には心臓からの血液を全身に送り出す「動脈」と、使い終わった血液を心臓に戻す「静脈」があります。脚の静脈は重力に逆らって血液を心臓に送り返すため、血管内には逆流を防ぐ「ハ」の字のような弁が何か所にもあります。下肢静脈瘤は、この弁が壊れ、逆流した血液がたまって瘤のように盛り上がった状態です。命にかかわる病気ではありませんが、放置すると生活の質が低下するおそれがあります。この病気は女性に多く、加齢による静脈機能の低下や、筋力の低下、長時間の立ち仕事やデスクワークなどが原因といわれています。成人女性では4人に1人にみられると報告されています。症状としては、「脚の血管がポコポコ浮き出ている」「クモの巣のように透けて見える」「夕方になるとふくらはぎが重だるい」こんな症状があれば下肢静脈瘤の可能性ががあります。また「脚のむくみに左右差がある」「膝元から足首までの肌が黒ずんでいる」「脚にしつこいかゆみや湿疹が出ることもある」「脚がつることがある」などの症状があれば、隠れ下肢静脈瘤の疑いがあるといわれています。

【下肢静脈瘤の主な4タイプをご紹介します。】

■伏在型静脈瘤：皮膚から浅い場所にある伏在静脈にできるタイプ。瘤が大きく盛り上がり脚のたるみや疲れなども伴います。ひどくなると脚に湿疹や皮膚炎、潰瘍ができることも。

■側枝型静脈瘤：伏在静脈から枝分かれした側枝静脈が、拡張して蛇行しながら脚の横側に浮き出てくる。伏在型に比べると小さく症状も比較的、軽い。

■陰部静脈瘤：脚のつけねから太もも裏に向かって血管が浮き上がる。月経中に太もも裏側に痛みや熱感、脚のむくみなどが出づらいつることが多い。放置しておくとも閉経まで続きます。

■網目・クモの巣状静脈瘤：皮下の走る細い静脈が拡張して網目やクモの巣のように透けて見えます。太ももの裏やひざ裏にしやすいのが特徴。基本的には症状はなく外見上の問題。

【悪化さないポイント】

運動で下腿の筋力を上げること。弾性ストッキングを使うこと。深呼吸をすることなど、生活習慣が大切です。下肢静脈瘤は10年、15年かけて進行します。若いうちからのセルフケアで悪化させないようにしましょう。

## 足の健康相談室 開催中

よくなる整体院鶴岡様にて、月に一度、足の健康相談室を開催しております。0235-24-5442



## 講演事業の報告(4月～9月)

【2015.4.21】高齢者の足の現状とフットケアの基礎知識

主催：四季のめぐみ・まりちゃん家 合同研修会

【2015.7.7～7.8.】フットケア技術研修

主催：特別老人保健施設ハイム・メアーズ 特別養護老人ホーム

【2015.7.7】医療・介護現場にフットケア～爪について～

主催：気仙沼市立本吉病院

参加者：気仙沼市内医療・介護従事者



【2015.7.8】入谷塾～あなたの足を守りたい～

主催：友美会

参加者：南三陸町入谷地区住

【2015.7.14】フットケア研修会～足浴編～

主催：四季のめぐみ・まりちゃん家 合同研修会

【2015.8.19】健康講座～健康は足元から～

主催：手向みんなで楽しむ会

参加者：手向地区一般女性



【2015.9.9】なぜフットケア事業をはじめたか 鶴岡LC例会

主催：鶴岡ライオンズクラブ

【2015.9.22】フットケア技術研修

主催：リブレ松川高齢者複合施設

【4/12.5/16.6/2.7/25.9/26.】よくなる整体院鶴岡 健康相談室

【6/13.7/26.9/27】足湯カフェ チットモツシェ イベント出店

【2014.8/1・2】荘内神社「体験フェス」出店

【2015.8.22～23】リレーフォーライフジャパン 2015 鶴岡

フットケア救護支援

詳しくはブログで紹介しています。 <http://ameblo.jp/piyoko-ko/>

## 訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージ、巻き爪矯正 30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

## 山形愛心会「庄内余目病院」 フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

ウエルネスケア 鈴木 由利  
〒999-7652 山形県鶴岡市添川字榎ノ沢 61  
TEL: 090-7561-1040 FAX: 0235-64-3252  
メール アドレス [hariti369@r7.dion.ne.jp](mailto:hariti369@r7.dion.ne.jp)



フットケアに関わる講演・教育研修事業  
糖尿病外来フットケア事業  
JHCA 認定セラピスト養成事業  
セラピスト訪問サービス事業  
フットケア・美容・健康に関する商品販売